

SCHOKOLADIG, NUSSIG, VOLLER PROTEIN

Das Snickers, das keins ist

Für die Tage, an denen dein Körper nach „ungesund“ ruft, und du mit „gesund und lecker“ konterst.

High Protein

OHNE ZUCKER

Zutaten (für 2)

250 g Magerquark / Sojajoghurt

2 EL Skyr / Sojaskyr (großzügig)

1 EL Erdnussmus (großzügig) + 100 ml Wasser

2 TL Chiasamen

2 TL Flohsamenschalen

1 Handvoll Erdnüsse (zum Toppen)

1–2 TL Erdnussmus (zum Swirlen)

ca. 50 g dunkle Schokolade (85 %)

So geht's

- 1** Magerquark und Skyr verrühren.
- 2** Erdnussmus mit 100 ml Wasser glattrühren, dann mit dem Schneebesen unter die Quarkmasse mischen.
- 3** Chiasamen und Flohsamenschalen untermengen.
- 4** In zwei Gläser füllen, mit Erdnüssen toppen und 1 bis 2 TL Erdnussmus darüber swirlen.
- 5** Dunkle Schokolade schmelzen, darübergießen und glatt streichen.
- 6** 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank, bis die Schokoschicht knackig ist. Dann genießen.

Was drin steckt

Schmeckt schokoladig-nussig wie ein Snickers, liefert aber durch Skyr und Magerquark jede Menge Protein. Die dunkle Schokolade bringt unter anderem Magnesium mit, Erdnüsse und Erdnussmus wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Statt Blutzucker-crash fühlst du dich danach wohlig befriedigt.

PS: Funktioniert genauso mit Mandelmus oder jedem anderen Nussmus. Und wer mag, rührt noch [präbiotische Ballaststoffe](#) unter, dann ist auch dein Darm gleich mit abgeholt.

Bianka Kühn